Recovery Kernel

Fasilitator Hurtigstartguide

Alt du trenger for å kjøre Kernelen. På ett sted. I riktig rekkefølge.

Hva denne guiden er

Recovery Kernel er et komplett system – en hovedbok, et møteformat, et introduksjonsritual, et aktivitetsbibliotek, en psykodrama-modul, dramatikerskript, og en terminologiguide. Denne hurtigstartguiden er det ene dokumentet som binder dem sammen. Den forteller deg hva hver fil er, når du skal bruke den, hvordan delene henger sammen, og hvordan du gjennomfører ditt første møte uten forutgående opplæring.

Dere trenger ikke å lese alle filene før det første møtet. Dere trenger denne guiden og Meeting Format-scriptet. Resten utfolder seg etter hvert som gruppen deres utvikler seg.

Seksjon 1

Hvem dette systemet er — og ikke er — for

Møtemateriellversjonen — les dette før din første økt

Dette systemet er for grupper hvor:

- Deltakere har prøvd konvensjonelle rehabiliteringsmetoder og funnet dem utilstrekkelige — ikke fordi de ikke var forpliktet, men fordi rammeverket ikke passet til deres biologi eller deres erfaring.
- Det er betydelig skepsis mot tradisjonelle 12-trinnsmodeller, religiøs ramme eller vitnebaserte formater – dette systemet krever ingen av disse.
- Deltakerne inkluderer personer med lav leseferdighet, minimalt med gjenopprettingsvokabular, eller ingen tidligere gruppeeerfaring – møteformatet er designet slik at full deltakelse krever null leseferdighet
- Fasilitatoren ønsker et biologi-først, skamreduserende rammeverk som kan vokse med en gruppe fra krise til integrering over måneder eller år.
- Gruppen inkluderer Warriors (høyintensitets, stimulanter-sårbar), Worriers (angstutsatt, depresant-sårbar), og MTHFR-depleterte individer — systemet er designet for å betjene alle tre samtidig
- Harm reduction er et akseptabelt og eksplisitt mål — dette systemet betjener både mennesker som fortsatt bruker, og mennesker i bedring.

Dette systemet er IKKE den riktige primære ressursen når:

- En deltaker er i akutt medisinsk abstinens fra alkohol eller benzodiazepiner – dette er en medisinsk nødsituasjon; møteformatet kan ikke erstatte medisinsk tilsyn; send direkte til akuttmedisinsk hjelp først.
- En deltaker opplever aktiv psykose eller alvorlig psykiatrisk ustabilitet — stabiliser før man introduserer systemets dybde
- Gruppen har ennå ikke etablert minimum tillit — psykodrama-modulen og rollebyttestemat krever minst 4–6 økter med forutgående tillitsbygging; hovedmøteformatet og aktivitetsbiblioteket kan starte fra dag én.
- Fasilitatoren er også i akutt krise — fasilitatørrollen krever at man holder beholderen; hvis du ikke kan holde beholderen i kveld, be noen andre om å fasilitere eller gjennomføre en lettere økt.
- Det fysiske rommet er genuint usikkert – noen aktiviteter krever bevegelse; psykodrama-modulen krever emosjonell trygghet; vurder rommet før du forplikter deg til en full økt

En merknad om fasilitatorrollen

Du trenger ikke en klinisk kvalifikasjon for å fasilitere et Kernel-møte. Du trenger: kjennskap til denne guiden og møteformatmanuset; evnen til å holde tiden uten

rigiditet; viljen til å være ærlig om egen erfaring når det tjener gruppen; og skjønnet til å anerkjenne når noe må stoppe.

Fasilitatoren fikser ikke folk. Fasilitatoren skaper betingelsene der folk kan oppleve noe som rører dem. Det er en annen jobb — og den er tilgjengelig for alle som forstår forskjellen.

Hvis du selv er i bedring og leder denne gruppen: er din erfaring en ressurs, ikke en interessekonflikt. Recovery Kernel ble bygget av noen i bedring for mennesker i bedring. Den levde kunnskapen er en del av det som får det til å fungere.

Seksjon 2

Bevisnivå Legende

Hvordan tolke konfidensnivået av påstander i dette systemet

Kernelens hovedbok bruker et femtrinns bevisbasert system for alle terapeutiske påstander. Møtemateriell refererer til protokoller fra den boken. Når en fasilitator presenterer en protokoll, gjelder denne legenden for påstandene i den. Deltakere som ønsker å forstå bevisgrunnlaget for det de hører, kan konsultere hovedboken – denne legenden forteller dem hvordan de skal lese det de finner der.

Etablert	Sterk konsensus fra flere randomiserte kontrollerte studier og kliniske retningslinjer. Når dette nivået siteres, er påstanden støttet av organer som FDA, CPIC, eller store medisinske foreninger. Eksempler i Kernel: CYP2D6 status og kodein kontraindikasjon; abstinensfare for alkohol og benzodiazepiner; økning i BDNF fra trening.
Sannsynlig	Konsistent bevis fra observasjonsstudier og mekanistisk forskning, med noe, men ikke fullstendig randomisert ujiell støtte. Mekanismen er godt forstått; den kliniske fordelen observeres konsekvent. Eksempler: methylfolate for MTHFR varianter; magnesium for COMT støtte; NAC for kravingsreduksjon. Fortsett med disse med overvåking.
Fremvoksende	Lovende tidligfaseprøver, plausible mekanismer, konsistente signaler – men ikke ennå bekreftet av store kontrollerte studier. Eksempler: spesifikke probiotiske stammer for humør; oksytocin for støtte ved abstinens; noen epigenetiske treningspåstander. Verdt å utforske, spesielt når lavere nivåalternativer har vært utilstrekkelige.
FORFATTER/ SYSTEM ERFARING	Mønstre observert i forfatterens bedring og i bedringssamfunn ved bruk av dette rammeverket. Ikke data i vitenskapelig forstand – informert observasjon verdt personlig testing under passende tilsyn. Holdes med mer usikkerhet enn trinnene over.
Kontroversielt / Blandet	Aktiv debatt i litteraturen. Studier peker i forskjellige retninger. Ta dette med en kliniker som spørsmål, ikke konklusjoner.

Hvordan fasilitatorer bruker dette

Når du introduserer et protokoll i et møte, trenger du ikke å sitere bevisnivåer. Du må imidlertid vite omtrent hvor påstandene ligger, slik at du kan svare ærlig hvis noen spør 'er dette bevist?' Det ærlige svaret for de fleste kosttilskudds-protokoller er 'Sannsynlig — konsistent bevis, ennå ikke bekreftet av store studier, verdt å prøve med overvåking.' For de kjernefarmakogenomiske påstandene (CYP2D6, kodein, alkoholuttak), er det ærlige svaret 'Etablert —

dette er i FDA-merking.

Hvis noen utfordrer et påstand på et møte — er det et godt tegn, ikke en trussel. Det betyr at de engasjerer seg kritisk. Svar med nivået: 'Det er et godt spørsmål. Bevisene for den spesifikke påstanden er Emerging — det er tidlige signaler, men ingen store studier ennå. Hovedboken har referansene hvis du vil grave dypere.'

Seksjon 3

Do NOT add content not in the source

Den siste finpussingen av deklarative fraser

Hvorfor dette er viktig

Gjennomgåeren flagget et spesifikt uttrykk: «Biologien kan forstås» som grenser mot bekreftende-mantra-territorium — effektivt for gruppekohesjon, men potensielt dogmatisk i register. Løsningen er liten: legg til «bedre enn vi ble fortalt» i den første linjen. Dette anerkjenner at forståelsen er pågående og ufullstendig, noe som er både mer nøyaktig og mer ærlig — og faktisk mer kraftfullt for mennesker som har blitt sviktet av systemer som hevdet å ha alt det svar

3.1

Oppdatert avslutningsritual

Erstatt versjonen i møteformatet med dette.

SLUTTRITUALET — OPPDATERT VERSJON

FACILITATOR: Biologien kan forstås bedre enn vi ble fortalt.
ALLE: Biologien kan forstås bedre enn vi ble fortalt.
FASILITATOR: Mønsteret kan endres.
ALLE: Mønsteret kan endres.
FACILITATOR: Arbeidet er reelt og arbeidet er verdt å gjøre.
ALLE: Arbeidet er ekte og arbeidet er verdt å gjøre.
Alle: Kom tilbake.

Hvorfor denne endringen fungerer bedre

Å si «Biologien kan forstås» som et faktum har ringen av en fullendt sannhet — noe som undergraver Kernelens kjerneepistemologiske standpunkt. «Bedre enn vi ble fortalt» gjør to ting: det anerkjenner at forståelsen er pågående (mer nøyaktig), og det navngir feilen som førte de fleste til Kernelen i utgangspunktet — de ble fortalt feil ting, eller ingenting i det hele tatt. Det navnet er både mer ærlig og Mer bånddannelse. Gruppen er ikke enig i at alt nå er kunnbart. De er enige om at de vet mer enn det de ble gitt — noe som alltid er sant og alltid verdt å si.

3.2

Oppdatert psykodrama-sikkerhetsspråk

Legg til denne beredskapslisten i Psykodrama-modulen

PSYKODRAMA KLARHETSSJEKKLISTE — Kjør før enhver psykodramasøkt

Gjennomgåeren bemerket at psykodrama-modulen trenger en klarere beredskapskontroll før det høyt aktiverende innholdet. Legg dette til åpningen av enhver psykodramasøkt:

- ✓ Har denne gruppen møtt minst 4–6 ganger før denne sesjonen? (The Bust and Role Swap krever etablert tillit — ikke utfør disse i den første måneden)
- ✓ Vet fasilitatoren det nåværende stabilitetsnivået til hver deltaker? (Alle i akutt krise, nylig sorg, eller medisinsk ustabilitet bør få tilbud om å observere i stedet for å delta)
- ✓ Er ANCHOR-ordet etablert og forstått av alle i rommet? (Si det før økten starter: 'Ordet er ANCHOR. Hvis noen sier det, stopper alt umiddelbart. Ingen spørsmål. Vi puster. Vi sjekker inn. Så bestemmer vi sammen om vi fortsetter.')
- ✓ Er det en utpekt støtteperson — ikke fasilitatoren — tilgjengelig til å sitte med noen som trenger grounding? (Fasilitatoren kan ikke både lede scenen og holde en person i distress)
- ✓ Har fasilitatoren lest hele modulen, inkludert sikkerhetsseksjonene, før denne sesjonen? (Ikke bare manuset — hele modulen)
- ✓ Skal økten avsluttes med Healing Enactment (Modul 5)? (Ikke-forhandlingsbart — gruppen må fullføre buen fra smerte til reparasjon før avslutning)

Hvis noen av disse ikke kan bekreftes: hold et standardmøte med aktivitetsbiblioteket i stedet. Psykodrama-innholdet vil være mer effektivt – og tryggere – når forholdene er riktige.

3.3

Språksubstitusjon — Siste gjennomgang

Output ONLY the translated text

Erstatt denne frasen	Med denne oppdaterte versjonen
Biologien kan forstås.	Biologien kan forstås bedre enn vi ble fortalt.
Det biologiske grunnlaget uten hvilket atferdsintervensjoner ikke kan holde	Et høyprioritets biologisk fundament som gjør at atferdsarbeid blir betydelig mer effektivt for mange mennesker
Not optional	Høy prioritet – verdt å diskutere med klinikeren din

Dette vil fungere	Dette er assosiert med betydelig forbedring for mange mennesker med denne profilen – individuell respons varierer
Må gjøre X	Sterkt anbefalt – bevisene støtter at dette prioriteres
Mønsteret kan endres.	Mønsteret kan endres.
Kom tilbake.	Kom tilbake. (Keep as-is — this is the right note to end on)

Seksjon 4

Det komplette filkartet

Hvert dokument i Kernel-systemet — hva det er, når det skal brukes

Recovery Kernel-systemet består av ni dokumenter. Denne seksjonen kartlegger dem alle – hva hver enkelt inneholder, når man skal bruke det, og hvordan det kobler seg til de andre.

Recovery Kernel

HVAD DET ER: Den komplette hovedboken — Centurion Edition. Biologien bak avhengighet, genetisk arkitektur, MTHFR/COMT/CYP450, rettsmedisinske casestudier, skadereduksjon, oxytocin-protokoll, epigenetisk lekeplass, kliniske referansetabeller, rammeverk for AI-integrasjon.

NÅR MAN SKAL BRUKE: Det grunnleggende dokumentet. Deltakerne leser det etter hvert som de går dypere. Fasilitatorene leser Del Én (Kapitler 1–3) før oppstart. Del Fire (Vedlegg A) er den kliniske referansen som ligger bak ethvert protokollmøte.

LÈSETID: Selvstyrt lesing – ikke lest høyt på møter

Output ONLY the translated text,

Recovery Kernel_Møttesystem.docx

HVA DET ER: Fire dokumenter i ett: det komplette fasilitator-møteskriptet, Protokollnavigasjonssystemet (symptomindeks + tre spor + full protokollbibliotek), Deltakerkortet, og det 12-møte kjernecurriculumet.

NÅR DET SKAL BRUKES: Ved alle vanlige møter. Fasilitatorskriptet leses direkte. Navigasjonssystemet brukes mellom møtene for å tildele protokoller. Deltakerkortet printes og gis til alle første gangs deltakere.

VARIGHET: 60–90 minutter per møte

SIDER: 577 avsnitt

Output ONLY the translated text

HVAD DET ER: Det komplette standardiserte introduksjonsformatet — fire setninger per deltaker (navn, type, spenning, jobber med), alle seks grupperesponser basert på hjernektype, Typekortet for nye deltakere, fire utarbeidede eksempler, oppdatert møteflyt-tabell.

NÅR DET SKAL BRUKES: Hvert møte, hver deltaker. Type-kortet printes og utleveres ved døren. De fire gjennomarbeidede eksemplene blir lest opp av fasilitatoren før den første økten for å forstå formatet.

VARIGHET: Integrert i ethvert møte — 15–20 minutter i standardformatet

PAGES: Sider
282 avsnitt

Kernel_Activity_Library.docx

HVAD DET ER: 50 aktiviteter over 6 kategorier (Høy energi/Krigere, Jordende/Bekymret, Tilknytning, Hjerneaktivering, Dopaminerstatning, Utendørs). Hver med tid, plasskrav, energinivå, veiledningsmanus, og forklaring på

nevrokjemisk mekanisme. En rask referansetabell.
NÅR MAN SKAL BRUKE: Én aktivitet per møte – ved en overgang mellom faser eller som åpning av Fase 3. Fasilitatoren leser romenergien og velger deretter ved hjelp av hurtigreferansetabellen.
VARIGHET: 3–20 minutter avhengig av aktivitet
SIDER: 262 avsnitt

No extra advice

HVA DET ER: Fem moduler: Objektritual (baby-pudder / erstatninger for stoffer), Stigma-simulering (meth-ansikt → helbredelse), Dekonstruksjon av klisjeer (tilgi og glemme / Scarlet Letter), The Bust (fullt ensemble-drama med rollekort og fire scener), Helbredelsesgjennomføring (alltid sist). Fullstendig 90-minutters sesjonsskjema.
NÅR MAN SKAL BRUKE: Maks én gang i måneden — høyt aktiverende innhold. Ikke kjør The Bust før 4–6 vanlige møter med tillitsbygging. Avslutt alltid med Healing Enactment. Beredskapslisten i Seksjon 3 i denne guiden må bekreftes før hver økt.
VARIGHET: 90 minutter for hele kurset — individuelle moduler 15–25 minutter hver
SIDER: 354 avsnitt

Do NOT add any content

HVA DET ER: Den fulle kreative økten: Cheer-seksjon (tre runder med ren bekreftelse), Minnerituale (ord → setning → tilhører dette møtet), Runde med musikkterapi, Kulturprat (favoritter, ølprat, Coca-Cola historie, kontekst betyr noe), Dramatikerøkt (skrive og/eller fremføre), Rollebyttevitnesbyrd (full dybde, opprinnelseslag), Protokollutdelingskjede, Avsluttende cheer. Appendiks om hemmeligheter og unnvikelse.
NÅR MAN SKAL BRUKE: Én gang i måneden — det kreative supplementet til psykodramasøkten. Kan kjøres i samme måned som psykodrama for grupper som ønsker full dybde, eller veksle måned for måned.
KJØRETID: 120 minutter
SIDER: 477 avsnitt

Output ONLY the translated text

DETTE ER: Syv komplette 15-minutters skuespill for skriveverkstedøkten: Den siste samtalen, Jobbintervjuet, Museet for valg, Festen, Overdragelsen, Dommen (med den offentlige forsvareren som ikke bryr seg), Brevet (stoffet skriver tilbake). Hvert med rollekort, fullt manus, beat-markører og debriefingsspørsmål.
NÅR MAN SKAL BRUKE: Under Playwright Session-blokken i Creative Session. Fasilitatoren presenterer 2–3 alternativer og gruppen velger. Eller fasilitatoren tildeler ett basert på hva gruppen trenger i den økten.
VARIGHET: 15 minutter per forestilling — 20 minutter med forberedelser og gjennomgang
SIDER: 1,003 avsnitt

Kernel_Fasilitator_Guide.docx [DOKUMENTET]

HVAD DET ER: Den samlede hurtigstartguiden: hvem dette systemet er og ikke er for, legende for evidensnivåer, oppdatert avslutningsritual og språksveip, komplett filkart, sjekkliste for første møte, 12-ukers utrullingsplan, og kryssreferanseindeks.
NÅR DU SKAL BRUKE DET: Før ditt første møte. Ha det med deg under de tidlige

øktene. 12-ukers utrullingsplanen er den praktiske sekvensen for å lansere en ny gruppe.
Bruksområde: Referansedokument — ikke for bruk i møter
SIDER: Dette dokumentet

Seksjon 5

Første møte sjekkliste

Alt du trenger — ingenting du ikke trenger

Før folk ankommer

- Vennligst lim inn innholdet fra dokumentet (Recovery_Kernel_Meeting_System.docx) slik at jeg kan lese det for deg. Jeg har ikke tilgang til lokale filer.
- Les dokumentet om introduksjonsritualet — spesielt de fire utarbeidede eksemplene, slik at du kan modellere formatet naturlig.
- Skriv ut deltakerkort – ett per forventet deltaker pluss 5 ekstra
- Print Type Card – én per forventet deltaker pluss 5 ekstra
- Ha vann tilgjengelig – åpningsritualet krever det
- Ha en notatbok og en penn for å skrive ned Memory Ritual-setningen og hver persons «én ting».
- Velg én åpningssetning fra rotasjonslisten i møteformatet
- Velg én aktivitet fra Aktivitetsbiblioteket som matcher energinivået du forventer – Breath Sync for en sannsynlig engstelig gruppe, Name Toss for en sannsynlig energisk en.
- Kjenn nummeret Mental Helse: 116 123 og ha det synlig et sted i rommet

De tre tingene som må skje i ethvert første møte

- Alle personer i rommet må snakke minst én gang – selv om det bare er navnet deres. Ingen forlater det første møtet uten å ha blitt hørt. Introduksjonsritualet garanterer dette hvis du kjører det fullt ut.
- Avslutningsritualet må uttales — selv om det føles akavet første gang. Ritualet blir kjent gjennom repetisjon. Første gang er alltid akavet. Gjør det likevel.
- Minst én person må dra med noe konkret — Deltakerkortet med deres «én ting» skrevet på det, et protokoll de ble tildelt, eller Typekortet hvis de oppdaget typen sin i kveld. Noe fysisk som tilhører dem fra dette møtet.

Hva du ikke skal gjøre på det første møtet

- Ikke forklar hele Kernel-vitenskapen på det første møtet – det er det hovedboken er for; på møtet, øv; la forståelsen komme fra erfaringen
- Ikke bruk MTHFR, COMT, CYP450, eller farmakogenomikk-terminologi før minst tre — bruk enkelt språk (Warrior, Worrier, depleted supply line) til gruppen ber om de tekniske begrepene.
- Ikke kjør psykodrama-modulen i det første møtet – eller det andre – eller det tredje

- Ikke krev at noen skal delta i noen aktivitet — å være vitne er full deltakelse; invitasjonen må være ekte.
- Ikke fyll hvert stillhet – stillhet er å gjøre noe; la det virke

Seksjon 6

Den 12-ukers utplasningsplanen

En praktisk oppstartssekvens for en ny gruppe

Denne planen forutsetter ukentlige møter på 60–90 minutter. Tilpass tidspunktet til gruppens behov — noen grupper vil gå raskere gjennom protokollpensumet; noen vil trenge mer tid på de grunnleggende møtene. Planen er en veiledning, ikke et manus.

Uke	Møtetype	Protokoll / Fokus	Nye elementer introdusert
1	Standardmøte	Protokoll 01 — Akutt triagering (på gulvet)	Møteformat, Introduksjonsritual, Karttyper, Avslutningsritual, Deltakerkort
2	Standardmøte	Protokoll 17 — Søvnarkitektur	Aktivitet: Pustsynk. Tildel Protokoll 18 til én deltaker for uke 3.
3	Standardmøte	Protokoll 18 — Ernæringsstillas	Første protokolloppgave rapport. Aktivitet: Shake It Out.
4	Standardmøte	Protokoll 20 — Begjærskartografi	Aktivitet: 30 Sirkler (hjerneaktivering). Tildel Protokoll 16 for Uke 5.
5	Standardmøte	Protokoll 16 – Isolasjonsalgoritme	Første forsøk på Universaløvelsen (Tre Kolonner). Introduser Symptomindeksen.
6	Standardmøte	Protokoll 10 — Dopaminarkitektur	Aktivitet: Feiringkretsen. Gruppen er nå stabil nok til å gå dypere.
MÅNED 2 ÅPEN	Kreativ økt	Musikkterapi + Minnerituale + Dramatikerøkt (Alternativ A — skrive og fremføre samme økt)	Første kreative økt. Start med Jobintervjuet eller Siste Samtalen. Ingen psykodrama ennå.
7	Standardmøte	Protokoll 03 — Sonisk Arkitektur	Aktivitet: Summingen. Lyd som medisin – opplevd og deretter forklart.
8	Standardmøte	Protokoll 07 — Nevroplastisitet	Aktivitet: Motspill. Hjernen omkretser gjennom utfordring.
9	Standardmøte	Protokoll 22 — Familiedynamikk	Aktivitet: Speilbevegelse. Dette protokollen avdekker ofte mest.
10	Standardmøte	Protokoll 21 —	Aktivitet: Story Spine. Analyse uten

		Forensikk ved tilbakefall	skam.
elleve	Standardmøte	Protokoll 25 — Spirituell agnostisisme	Aktivitet: Parallellt arbeid. Mening-skaping uten religion.
MÅNED 3	Psykodrama-sesjon (første)	Kun Modul 1 — Objektritualet	Første psykodrama-økt. Objektritual kun. Avslutt alltid med Healing Enactment. Ikke forsøk The Bust før minimum Måned 4.
12	Standard møte – Gjennomgang	Protokoll 06 — Fenotypevurdering	Genetikken bak de siste 11 møtene. Nå forstår de sin type gjennom erfaring, ikke bare beskrivelse.

Etter uke 12

Ved slutten av 12-ukers syklusen bør gruppen ta to felles beslutninger: hvilket protokoll man skal gå tilbake til (nesten alltid én eller to som ga mest energi), og om noen deltaker er klar til å medfasilitere.

Det utvidede pensumet varer fra uke 13–24 med et nytt sett protokoller (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). Psykodrama-modulen kan legge til ett nytt modul per måned fra dette punktet — Modul 2 (Stigma Simulation) i måned 4, Modul 3 (Cliché Deconstruction) i måned 5, Modul 4 (The Bust) i måned 6 hvis gruppen er klar.

Den kreative sesjonen med rollebyttevitnesbyrd (full dybde) er hensiktsmessig fra måned 3 og utover for grupper som har etablert genuin tillit.

Seksjon 7

Kryssreferanseindeks

Når et møtetema kobler seg til hovedboken – hvor finner du det?

Hvert protokollmøte kobles til spesifikke kapitler i hovedboken. Denne indeksen forteller deltakerne hvor de finner den dypere vitenskapen bak det de opplevde på møtet.

Møtetema	Protokollnummer	Hovedbokreferanse
Hvorfor viljestyrke ikke er nok	P01, P06	Del Én — Kapittel 1: Hvorfor viljestyrke ikke er nok
MTHFR — forsyningslinjen	P06, P18	Del én — Kapittel 2: Forsyningssystemet
Kriger mot Bekymret — COMT	P06, P10, P19	Del Én — Kapittel 3: Rensingssystemet
CYP450 — medikamentmetabolisme	P13, P14	Del To — Kapittel 4: Prosesseringssystemet
Utmattet bekymret / Understimulert kriger	P06, P10	Del To — Kapittel 5: Når systemer kolliderer
De forensiske casestudiene	P21	Del to — Del to Introduksjon + alle saksmapper
Harm reduction + kombinasjonsfarer	P01, P35S	Del Tre — Kapittel 7: Skadebegrensning
Oksytocin + HPA-aksen	P27, P34	Del Tre — Kapittel 8: Oksytocinprotokollen
Epigenetisk aktivitetsparing	P19, P29	Del Tre — Kapittel 9: Den epigenetiske lekeplassen
Medikamentinteraksjonstabeller	P13, P14, P37	Del fire — Vedlegg A: Kliniske referansetabeller
AI-integrasjon for bedring	P43	Del fire — Vedlegg B: Rammeverk for AI-integrasjon
Evidensnivåer for ethvert protokoll	Noen	Seksjon 2 i denne Fasilitatorveiledningen + Hovedbokens Legende for evidensnivåer
Hvem er dette systemet for?	Enhver	Seksjon 1 i denne Fasilitatorguiden + hovedboken Seksjonen Hvem Dette Er For

Sammendraget i én setning av hele systemet

Hovedboken forklarer HVORFOR hjernen din fungerer slik den gjør. Møtesystemet gir deg et rom til å øve på hva du skal gjøre med det. Protokollene er de spesifikke intervensjonene, tilpasset din spesifikke biologi. Aktivitetene, psykodramaet, den kreative økten og rollespillene gjør øvelsen til en kroppsliggjort opplevelse. Fasilitatorguiden er kartet. Arbeidet er ditt.

Output ONLY the translated text.

Biologien kan forstås bedre enn vi ble fortalt.

Mønsteret kan endres.

Arbeidet er ekte og arbeidet er verdt å gjøre.

Kom tilbake.

Publisert under Creative Commons CC0-1.0 — Public Domain
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel